

|                                                                                                    |                                       |                                                  |                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|
| <br>ABC CO., LTD. | เอกสารสนับสนุน<br>Supporting Document | หมายเลข : XX-XX-XX<br>(Doc. No)                  |                              |
|                                                                                                    |                                       | หน้าที่ : 1 ของ 3<br>(Page : of)                 | แก้ไขครั้งที่ : 00<br>(Rev ) |
|                                                                                                    |                                       | วันที่บังคับใช้ : 28 มกราคม 2555<br>(Issue Date) |                              |
| เรื่อง : กฎระเบียบสุขลักษณะส่วนบุคคล                                                               |                                       |                                                  |                              |

## เหตุผล/วัตถุประสงค์

ผู้ที่ไม่รักษาความสะอาดส่วนบุคคล ไว้ในระดับที่เหมาะสม หรือผู้ที่เจ็บป่วยหรือปฏิบัติตัวไม่เหมาะสม สามารถทำให้เกิดการปนเปื้อนในอาหารและส่งผลต่อผู้บริโภคได้

## ความรับผิดชอบของหัวหน้างานและผู้บริหาร

- เมื่อสมัครพนักงานใหม่ ต้องเลือกพนักงานที่มีสุขภาพและสุขลักษณะที่ดี และควรให้มีการตรวจร่างกายพนักงานอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้งสำหรับพนักงานที่มีความเสี่ยงต่อการปนเปื้อน
- ต้องทำให้มั่นใจว่ามีระบบในการตรวจตราพนักงานที่ทำงานในพื้นที่ว่ามีผู้ใดที่มีอาการเจ็บป่วยที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดการแพร่เชื้อหรือการปนเปื้อนอาหาร
- ต้องให้มีการให้การรักษายาบาลแก่พนักงานที่ป่วยด้วยโรคต่างๆและมีการตรวจซ้ำก่อนเข้าทำงานใหม่เพื่อให้แน่ใจในเรื่องการเป็นพาหะของโรค
- ต้องพยายามกระตุ้นให้พนักงานเกิดความตระหนัก มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและให้พนักงานรีบแจ้งอาการเจ็บป่วยให้หัวหน้างานทราบทันที
- จัดหา จัดเตรียมอุปกรณ์เครื่องมือต่างๆที่จำเป็นในการอำนวยความสะดวกให้พนักงานสามารถรักษาความสะอาดของพื้นที่ทำงานและตัวพนักงาน

## ความรับผิดชอบของพนักงาน

### ทั่วไป

- ต้องดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดีตลอดเวลา ไม่เป็นสาเหตุในการแพร่เชื้อโรคต่างๆไว้ว่าสู่อาหาร หรือเพื่อนร่วมงาน
- เป็นผู้ที่พร้อมเรียนรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพ ทราบวิธีการกระตุ้นให้มีสุขภาพดี
- ต้องรับรายงานให้หัวหน้างานทันที เมื่อมีอาการเจ็บเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อยก็ตาม เช่นมีบาดแผล ไฟลวก เพื่อได้ทำการแก้ไข
- ต้องรายงานให้หัวหน้างานทราบทันที ในกรณีที่มีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้น ไม่ว่าผิดปกติกับระบบทางเดินหายใจ เช่น เป็นหวัด เจ็บคอ ไซนัส ต่อมทอนซิลอักเสบ หลอดลมหรือปอดผิดปกติ หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับทางเดินอาหารเช่นท้องเสีย ท้องร่วง หรือ อื่นๆเช่น อาเจียร เป็นไข มีแผลติดเชื้อที่ผิวหนัง มีหนอง หรือสารที่ขับออกจาก หู ตา จมูก
- ต้องรายงานให้หัวหน้างานทราบทันที หาก สนุ น้ายาล้างมือ กระดาษชำระ หรือสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆในห้องน้ำหมด
- ต้องรักษาความสะอาดของตนเองอย่างสม่ำเสมอ
  - อาบน้ำทุกวันและใช้สารชำระร่างกายอย่างเหมาะสม
  - สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง
  - ควรตัดผมสั้น และหรีผมให้เรียบร้อย
  - ตัดเล็บมือให้สั้น ชัด และรักษาให้ขอบเล็บเรียบและสามารถทำความสะอาดได้
  - สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่ว่าชุดชั้นในหรือชุดชั้นนอก

## การเตรียมตัวทำงาน

- สวมใส่เครื่องแบบที่บริษัทจัดให้ แขนวนเสื้อผ้านที่สวมใส่ในการเดินทางไว้ในที่จัดไว้ให้อย่างเรียบร้อย ห้ามแขนเสื้อผ้านดังกล่าวในห้องน้ำหรือห้องแปรงรูปอาหาร
- สวมหมวกหรือคลุมผมด้วยที่คลุมผมให้เรียบร้อย
- สวมรองเท้าที่สะอาดและตามแบบที่จัดให้
- ถ้าเป็นงานที่ต้องใส่ถุงมือ ให้สวมถุงมือที่สะอาดก่อนเริ่มงาน

## ในขณะปฏิบัติงาน

- ผู้ปฏิบัติงานอาหารที่ทำงานสัมผัสอาหาร พื้นผิวสัมผัสอาหาร และวัสดุภาชนะบรรจุ ต้องปฏิบัติตามหลักสุขลักษณะในขณะปฏิบัติหน้าที่ เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของอาหาร โดยควรรักษาความสะอาดส่วนบุคคลให้อยู่ในระดับดีมาก
- ผู้ปฏิบัติงานอาหารต้องทำความสะอาดมือและแขนด้วยสบู่หรือ น้ำยาในอ่างล้างมือ หรืออ่างล้างมือด้วยการถูมืออย่างน้อย 20 วินาที และล้างออกด้วยน้ำสะอาด โดยเฉพาะต้องล้างเล็บมือ และระหว่างนิ้วมือให้สะอาด
- หลังจากถ่ายอุจจาระ สัมผัสของเหลวหรือของทิ้งของร่างกาย หรือหยิบจับขยะที่มีอุจจาระ หรือของเหลวหรือของทิ้งของร่างกาย และก่อนเริ่มทำงาน หรือกลับมาทำงาน ผู้ปฏิบัติงานอาหารจะต้องล้างมือซ้ำ 2 ครั้ง ตามวิธี ที่กล่าวข้างต้น และใช้แปรงขัดเล็บในการล้างมือครั้งแรก เพื่อทำความสะอาดเล็บมือ
- ผู้ปฏิบัติงานอาหารต้องทำความสะอาดมือและแขน เมื่อ

- หลังจากจับต้องส่วนต่างๆของร่างกาย นอกเหนือจากมือและแขนที่ทำความสะอาดแล้ว

|                                                                                                    |                                       |                                                  |                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|
| <br>ABC CO., LTD. | เอกสารสนับสนุน<br>Supporting Document | หมายเลข : XX-XX-XX<br>(Doc. No)                  |                              |
|                                                                                                    |                                       | หน้าที่ : 2 ของ 3<br>(Page : of)                 | แก้ไขครั้งที่ : 00<br>(Rev ) |
| เรื่อง : กฎระเบียบสุขลักษณะส่วนบุคคล                                                               |                                       | วันที่บังคับใช้ : 28 มกราคม 2555<br>(Issue Date) |                              |

- หลังจากการใช้ห้องส้วม
- หลังการเล่น หรือจับต้องสัตว์เลี้ยง
- หลังจากไอ จาม ใช้ผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษชำระ สบถูหรือ รับประทาน หรือดื่มน้ำ
- หลังจากปฏิบัติงานกับอุปกรณ์และเครื่องมือที่เปื้อน
- ทันทีก่อนเข้าไปในพื้นที่เตรียมอาหาร ซึ่งรวมถึงการทำงานกับอาหารที่ไม่ใส่ภาชนะบรรจุ เครื่องมือและอุปกรณ์ที่สะอาด และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้เพียงครั้งเดียวทิ้ง
- ระหว่างการเตรียมอาหาร ทำความสะอาดมือและแขนบ่อยเท่าที่จำเป็น เพื่อล้างรอยเปื้อน และ การปนเปื้อน และเพื่อป้องกันการปนเปื้อนข้าม เมื่อมีการเปลี่ยนหน้าที่
- เมื่อมีการสลับการทำงานระหว่างอาหารดิบและอาหารพร้อมบริโภค
- หลังจากทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดการปนเปื้อนของมือ
- น้ำยาที่ใช้ฆ่าเชื้อที่มีต้องปลอดภัย และประกอบด้วยสูตรเคมีที่ปลอดภัย หรือระบุไว้ว่าใช้ในการฆ่าเชื้อที่มือ และใช้ตามหลังจากชะล้างมือในน้ำสะอาด หรือสวมถุงมือ หรือใช้ในพื้นที่ที่ไม่มีการสัมผัสอาหารด้วยมือโดยตรง น้ำยาเคมีฆ่าเชื้อที่ใช้จุ่มมือจะต้องรักษาให้สะอาด และมีความเข้มข้นของคลอรีน 100 มก./ลิตร หรือมากกว่า
- หลังการล้างมือ หรือฆ่าเชื้อที่มือ หากจำเป็น ผู้ปฏิบัติงานอาหารต้องเช็ดมือ หรือเป่ามือให้แห้งก่อนปฏิบัติงาน

#### 5) เครื่องประดับ

- บุคคลที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับอาหารต้องถอด สิ่งของส่วนตัว เช่น เครื่องประดับต่าง ๆ นาฬิกา เข็มกลัด หรือของอย่างอื่น ก่อนเข้าไปในบริเวณประกอบอาหาร หากการนำเข้าไปจะทำให้เกิดผลเสียต่อความปลอดภัย และ ความเหมาะสมของอาหาร เช่น การถอดเครื่องประดับหรือสิ่งของที่อาจตกลงในอาหาร อุปกรณ์ หรือภาชนะบรรจุ
- เครื่องประดับที่มือที่ไม่สามารถถอดออกได้ อาจสะสมด้วยวัสดุที่สามารถรักษาให้สะอาด และอยู่ในสภาวะที่ถูกสุขลักษณะ และสามารถป้องกันการปนเปื้อนของสิ่งของเหล่านี้ต่ออาหาร พื้นผิวสัมผัสอาหาร และวัสดุทำภาชนะบรรจุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 6) เสื้อผ้า ถุงมือ รองเท้า

- ต้องสวมเสื้อผ้า ชุดกันเปื้อน และรองเท้าในขณะที่ปฏิบัติงาน และรักษาความสะอาดอยู่เสมอ หากสวมถุงมือต้องทำความสะอาดถุงมือและฆ่าเชือก่อนนำมาใช้ และสิ่งที่สวมใส่ต้องเหมาะต่อการปฏิบัติงานและป้องกันการปนเปื้อนต่ออาหาร พื้นผิวสัมผัสอาหาร และวัสดุทำภาชนะบรรจุได้
- ผู้ปฏิบัติงานอาหารจะต้องใส่เสื้อผ้าภายนอกที่สะอาด เมื่อย้ายจากบริเวณอาหารดิบ ไปยังส่วนอาหารพร้อมบริโภค จะต้องใส่เสื้อคลุมทับเสื้อผ้าภายนอก หรือ เปลี่ยนเสื้อผ้าที่สะอาด หากมีรอยเปื้อน
- บำรุงรักษาถุงมือที่ใช้ในการปฏิบัติต่ออาหารให้สะอาด และอยู่ในสภาวะที่ถูกสุขลักษณะ ถุงมือต้องทำจากวัสดุที่ไม่ซึมผ่าน
- เก็บเสื้อผ้าหรือของใช้ส่วนตัวอื่น ๆ ในที่แยกจากพื้นที่ที่วางอาหาร หรือที่ล้างอุปกรณ์และเครื่องมือ
- ผู้เข้าเยี่ยมชมโรงงานผลิต แปรรูป หรือบริเวณที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับอาหาร ต้องสวมชุดกันเปื้อน และ ปฏิบัติตามข้อกำหนดสุขลักษณะส่วนบุคคลที่กำหนดไว้

#### 7) ที่คลุมผม

- ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับอาหารจะต้องใส่อุปกรณ์ที่ป้องกันการหลุดร่วงของเส้นผมตกสู่อาหาร เช่น หมวก ที่คลุมผม หรือตาข่ายคลุมผม ที่ออกแบบและตัดเย็บที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันการสัมผัสของผมหตักต่ออาหาร อุปกรณ์และเครื่องมือสะอาดและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้เพียงครั้งเดียวทิ้งที่ไม่ได้ห่อหุ้ม

#### 8) การรับประทาน การดื่ม และการสูบบุหรี่

- ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับอาหารต้องรับประทาน ดื่ม และสูบบุหรี่ เฉพาะในพื้นที่ที่กำหนดไว้เท่านั้น หรือในพื้นที่ที่อาหาร พื้นผิวสัมผัสอาหาร อุปกรณ์และเครื่องมือที่ล้างสะอาด หรือสิ่งของอื่น ๆ ที่ต้องการป้องกันจะไม่ถูกปนเปื้อนจากการกระทำดังกล่าว
- ต้องไม่รับประทานอาหาร เคี้ยวหมากฝรั่ง ดื่มเครื่องดื่ม หรือสูบบุหรี่ ในพื้นที่ที่อาหารวางอยู่ หรือที่ล้างอุปกรณ์และเครื่องมือ
- ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับอาหารอาจจะดื่มเครื่องดื่มในภาชนะปิด หากการจับภาชนะบรรจุสามารถป้องกันการปนเปื้อนของผู้ปฏิบัติงานอาหาร ภาชนะบรรจุ และอาหาร พื้นผิวสัมผัสอาหาร อุปกรณ์และเครื่องมือที่ล้างสะอาด
- ไม่อนุญาตให้น้ำหรือเครื่องดื่มและหมากฝรั่งเข้ามาในบริเวณผลิตอาหาร

#### 9) การไอ จาม ขยี้ตา

- ไม่อนุญาตให้ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับอาหารที่ไอ จาม หรือสิ่งนำมูกอยู่เสมอ ทำงานเกี่ยวกับอาหาร อุปกรณ์และเครื่องมือที่ล้างสะอาด และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้เพียงครั้งเดียวทิ้งที่ไม่ได้ห่อหุ้ม
- ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานที่เกี่ยวกับอาหารต้องละเว้นจากการประพฤติที่สามารถทำให้เกิดการปนเปื้อนในอาหาร เช่น การถ่มน้ำลาย เสมหะ ไอหรือจามลงบนอาหารที่ไม่มีการป้องกันไว้

|                                                                                                    |                                       |                                                  |                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|
| <br>ABC CO., LTD. | เอกสารสนับสนุน<br>Supporting Document | หมายเลข : XX-XX-XX<br>(Doc. No)                  |                              |
|                                                                                                    |                                       | หน้าที่ : 3 ของ 3<br>(Page : of)                 | แก้ไขครั้งที่ : 00<br>(Rev ) |
|                                                                                                    |                                       | วันที่บังคับใช้ : 28 มกราคม 2555<br>(Issue Date) |                              |
| เรื่อง : กฎระเบียบสุขลักษณะส่วนบุคคล                                                               |                                       |                                                  |                              |

- ในกรณีที่มีการกระทำการ โฉ ฉาม แคะ แกะ เกา ดังกล่าวต้องทำการล้างมือให้สะอาดก่อนทำงานทุกครั้ง

## ขั้นตอนการล้างมือ

**ขั้นตอนการล้างมือให้สะอาด ให้กระทำตามลำดับดังต่อไปนี้**

- 1) ทำให้มือเปียกจนถึงข้อศอก
- 2) กดสบู่เหลวเล็กน้อย แล้วถูให้ทั่วทั้งมือจนถึงข้อศอก รวมทั้งข้อมือและเล็บ ใช้เวลาประมาณ 30 วินาที
- 3) ล้างสบู่ออกให้หมดด้วยน้ำสะอาด
- 4) จุ่มมือและแขนลงในอ่างน้ำคลอรีนจนถึงข้อศอก ใช้เวลาประมาณ 30 วินาที
- 5) เป่ามือให้แห้งด้วยเครื่องเป่า หรือเช็ดให้แห้ง
- 6) สัตแอลกอฮอล์ 70% ให้ทั่วฝ่ามืออีกครั้ง

## กฎระเบียบและข้อปฏิบัติสำหรับผู้เยี่ยมชม

ผู้เยี่ยมชม หมายถึง บุคคลใด ๆ ที่ไม่ได้ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับการผลิตอาหารโดยตรง และเข้าสู่บริเวณการผลิตเป็นครั้งคราวเท่านั้น เช่น ผู้บริหาร แขกของโรงงาน หรือลูกค้าของโรงงาน เป็นต้น

- 1) ก่อนเข้าอาคารผลิตทุกครั้ง ผู้เยี่ยมชมต้องถอดรองเท้าที่สวมใส่มาจากที่บ้านเก็บไว้ในล็อกเกอร์ที่ทางบริษัทเตรียมไว้ให้เรียบร้อย
- 2) กรณีผู้เยี่ยมชมจากภายนอก และไม่ใช้พนักงานในส่วนโรงงาน ให้สวมเสื้อคลุมทับชุดที่สวมใส่มาจากบ้าน และสวมหมวก และต้องสวมผ้าปิดปาก ถ้าเข้าในอาคารผลิต
- 3) กรณีผู้เยี่ยมชมจากพนักงานในส่วนโรงงาน เช่น แผนกวิศวกรรมหรือแผนกประกันคุณภาพ ให้แต่งกายตามข้อกำหนดของพื้นที่
- 4) ถอดเครื่องประดับ ได้แก่ สร้อย แหวน นาฬิกา ตุ้มหู กำไล และของใช้ส่วนตัวอื่นๆ เก็บไว้ในล็อกเกอร์ที่ทางบริษัทเตรียมไว้ให้เรียบร้อย
- 5) สำรวจตัวเองในกระจกเงา เพื่อดูความเรียบร้อยของการแต่งกาย และใช้ลูกกลิ้งเก็บเส้นผมหรือเศษด้ายที่ติดมากับเสื้อผ้าให้หมดทั้งด้านหน้าและด้านหลัง
- 6) เดินผ่านอ่างคลอรีนก่อนเข้าสู่บริเวณผลิต
- 7) ล้างมือให้สะอาดตามวิธีการที่ระบุ ก่อนเข้าสู่บริเวณผลิต
- 8) กำหนดให้ผู้เยี่ยมชม เดินในเส้นทางเดินของผู้เยี่ยมชมและอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของผู้ดูแล
- 9) ห้ามผู้เยี่ยมชมสัมผัสกับผลิตภัณฑ์ ภาชนะ หรืออุปกรณ์ใดๆ ในบริเวณผลิตโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้ดูแล